

DOORGEDREVEN TRAINING

Trainen om te trainen





1. BESCHRIJVING VAN DE FASE

Richtleeftijd

Vrouwen 13 – 15 jaar

Mannen 15 – 17 jaar

Jongeren die doorgroeien tot deze fase, Doorgedreven training, zijn **gepassioneerd door hun sport** en streven een competitieve carrière na. Hiervoor zijn ze bereid om **intensief te trainen** en dus veel tijd en energie te investeren om het gewenste niveau te bereiken.

Deze sporters beheersen alle basisvaardigheden, -bewegingen en -technieken. Nu houden ze van de uitdaging om gevorderde elementen en skills te ontwikkelen.

De sporters leren om goed te presteren in verschillende omstandigheden. Wedstrijden krijgen een duidelijk competitief karakter (tactiek, omgaan winst/verlies, voorbereiding). Bovendien worden **competities belangrijker met de focus op het bereiken van regelmaat en kwaliteit**, en op het leren omgaan met de fysieke en mentale uitdagingen van wedstrijden.

Na de fase Doorgedreven training stromen de sporters door naar de fase Wedstrijdtraining of de fase Voor altijd Sportief.



2. ONTWIKKELINGSKENMERKEN

Dat de fysieke, mentale en sociaal-emotionele ontwikkeling bij elk individu op een verschillend tempo verloopt, blijft ook in deze fase zeer duidelijk. De aanvang van de groeispurt is een belangrijke factor waar rekening mee gehouden moet worden in de individuele trainingsaanpak van elke sporter. Eerder vroeg-mature sporters vatten hun groeispurt al aan in de vorige fase Gerichte training. Voor laat-mature sporters zal de groeispurt pas in deze fase gebeuren.

2.1. MOTORISCH-FYSIEK

- Bij de meisjes start de groeispurt tussen 10 en 14 jaar, bij jongens tussen 12 en 16 jaar. De sporters moeten van nabij gevolgd worden, zodat de aanvang van de groeispurt herkend wordt. Bovendien groeien de verschillende lichaamsdelen in deze fase niet aan hetzelfde tempo. De groeisnelheid van armen en benen zal sneller tot een piek komen dan de groeisnelheid van de romp.
- Tijdens deze fase, Doorgedreven training, ontwikkelen de primaire en secundaire geslachtskenmerken zich verder.

- Onder andere door hormonale veranderingen (gelinkt aan de puberteit), verandert de verhouding van bot-, spier- en vetweefsel in het lichaam.





2.2. MENTAAL

Denkstijl

In deze fase weten de sporters waarmee ze bezig zijn en hebben ze hun keuze om doorgedreven te trainen gemaakt. Ze hebben gekozen voor iets waarvan ze denken te weten wat het is. Keuzes worden vaak besproken en beïnvloed door vrienden en leeftijdsgenoten omdat op dit moment leeftijdsgenoten en 'idolen' de belangrijkste rolmodellen zijn. Door de hogere belasting kan twijfelgedrag, bokgedrag of discussiegedrag optreden. Dat is normaal. Dit kadert binnen pubergedrag waarin stemmingswisselingen en meer extreme reacties op slagen en falen vaker voorkomen.

Motivatie

Sporters kunnen in deze fase heel gemotiveerd zijn en zich heel toegewijd inzetten om hun doel te bereiken. Maar motivatiedipjes kunnen voorkomen. De sporters zijn zeer gevoelig voor beoordeling door anderen (trainer, leeftijdsgenoten) en voor bevestiging door kortetermijnresultaten (slagen/falen). Sporters hebben in deze fase soms de neiging om vaardigheden waar ze



minder goed in zijn te vermijden/ontlopen. Belangrijk is om hier met duidelijke doelstellingen te werken die procesgericht zijn en hun progressie duidelijk te maken, alsook een ontwikkelingsplan te hebben dat aan bepaalde resultaten gekoppeld is.

Voor de motivatie is het belangrijk dat de sporters mee inspraak hebben over dat plan en dat ze het niet opgelegd krijgen. Ze moeten het volledig zelf zien zitten en de haalbaarheid als 70-75% ervaren. Formeel herhaaldelijk overleg rond die doelen is noodzakelijk met het oog op aanpassing, dialoog en bijsturing, rekening houdend met de sociale noden van die leeftijd. Voelt hun sportleven haalbaar? Het een stukje 'opgeven' van het sociale leven kan bij sommigen op de motivatie wegen.



Concentratie, aandacht & focus



Gezien het denken zich nog steeds verder ontwikkelt en er op deze leeftijd al meer toekomstgericht gedacht wordt over implicaties op het eigen leven, en dat er rekening gehouden wordt met wat anderen denken, kan de **taakfocus** makkelijk verslappen. Het is belangrijk dat de sporter zich bewust is van alle mogelijke afleiders, dit aanvaardt, maar zich oefent in het zich opnieuw focussen op training. Het ruimere denkwerk blijft buiten de sporthal. Als de trainer de beslommeringen toch erkent en er aandacht aan schenkt aansluitend aan een training, helpt dit vaak om de focus terug te vinden.

Spanningsmanagement

Impulscontrole (aan bepaalde stimuli of opwellingen kunnen weerstaan of ze uitstellen) is nog niet volledig ontwikkeld. Het emotionele brein heeft overmacht op het

rationele brein, waardoor de jongeren soms **heftige emotionele reacties** uiten (positief en negatief). Die emoties worden zeer intens gevoeld en ze kanaliseren kan inspanning kosten. Een **goede band met de trainer is essentieel** voor het geloof in het eigen kunnen, en het aftoetsen van het eigen werkelijkheidsbeeld en toekomstbeeld. Het genuanceerd leren kaderen en het realistisch, open evalueren van prestaties onder begeleiding van een trainer maar met eigen inbreng, is belangrijk om de verwachtingen naar volgende prestaties juist te houden. Daarnaast kunnen mindfulness/zintuiglijke oefeningen of diepere ontspanningsoefeningen helpen.



Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen

Jongeren richten zich in deze fase op het **vormen van hun identiteit** en zijn veel met zichzelf bezig. Twijfels over het eigen zelfbeeld en faalangst kunnen hier gevolgen van zijn. Ze hechten veel belang aan wat leeftijdsgenoten van hen vinden, dus een **goede groepshechting is essentieel**. Vaak zoeken ze gelijkenissen met leeftijdsgenoten, eerder dan verschillen. 'Anders-zijn' wordt als bedreigend gezien. De **groeispurt** kan daarom zowel een **emotionele en sociale impact** hebben. Zich bewust worden van veranderingen in het eigen lichaam gaat soms gepaard met heel wat gevoelens en emoties. Zeker meisjes hechten veel belang aan hun lichaam en worden best omzichtig aangepakt. De trainer staat voor een extra uitdaging om op een gepaste manier met die uitgesproken emoties om te gaan en de sporter daarin te begeleiden. Besef dat elke opmerking hierover op deze leeftijd hard kan binnenkomen, dus denk goed na welke boodschap je op een goed gekozen moment over dit onderwerp wilt geven. Er is hier geen plek voor negatieve opmerkingen in groep, een positieve trainingsomgeving is noodzakelijk.

Inbeelding & visualisatie

Het arsenaal aan **visualisatie- en inbeeldingsoefeningen** kan op deze leeftijd zeker uitgebreid worden. Het kan ook gebruikt worden bij spanningsmanagement, het opbouwen van zelfvertrouwen, bij blessures en in wedstrijdroulines. Structuur inbouwen is een must, want visualisatie en inbeelding werken beter als je dat gericht traint en toepast.



3.FYSIEKE TRAINING

De timing van de groeispurt en andere ontwikkelingskenmerken hebben een invloed op de trainbaarheid van verschillende fysieke basiseigenschappen.

Tijdens de groeispurt is het in eerste instantie belangrijk om alle fysieke basiseigenschappen goed te onderhouden. Anderzijds is het een moment om te zoeken naar nieuwe trainingsvormen om vervolgens na de groeispurt opnieuw veel progressie te kunnen maken in kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie.

Als de trainer de sporter informeert over onderliggende trainingsprincipes en de noodzakelijke fysieke voorbereiding, verhoogt het inzicht van de sporter in het trainingsproces. Dit kan een positief effect hebben op de inzet en motivatie van de sporters tijdens fysieke training.

3.1. KRACHT



Krachttraining met externe gewichten kan worden opgestart, op voorwaarde dat in de voorgaande fasen de basistechnieken van krachtbewegingen correct aangeleerd werden. De hoeveelheid externe gewichten blijft voorlopig relatief beperkt, een **correcte techniek primeert**. Zolang een sporter in de groeispurt zit, wordt er getraind met een verlaagde belastbaarheid. Naar het einde van de groeispurt kunnen de gewichten stelselmatig zwaarder worden.

Bij meisjes ontwikkelt de kracht zich best onmiddellijk na de groeispurt en opnieuw na de aanvang van de eerste menstruatie. Bij jongens neemt de kracht toe 12 tot 18 maanden na de groeispurt, nadat de groeisnelheid afneemt.

- Het seizoen start met een periode **algemene basiskracht**.



- Daarna volgt de overgang naar meer **specifieke kracht met accenten van maximale krachttraining**. Door functioneel (= met eigen lichaamsgewicht) en met lichte gewichten te trainen, kan progressie gemaakt worden. Pompen in hoekhandstand of dippings in de herenbrug (al dan niet met 2 tot 4 kilo enkelgewicht) kan een vorm van maximale krachttraining zijn voor de sporters in de fase Doorgedreven training.
- De fase van maximale krachttraining (bij voorkeur een zestal weken) wordt gevolgd door een fase met **accenten op explosiviteit**. De sporter leert in deze krachtvorm de nieuw bijgewonnen kracht optimaal om te zetten in versnelling, sprongkracht, kaatsen ...
- Daarna ligt de focus op onderhoud door prikkels voor maximale en explosieve kracht te integreren en op **krachtuithouding** om (delen van) wedstrijd oefeningen te kunnen volhouden.

Bij sporters met minder trainingsuren per week (5 à 7 uur) zullen de accenten maximale kracht minder aanwezig zijn en zal de krachttraining gelijkaardig zijn aan de fase 'Gericht trainen'.

3.2. LENIGHEID

Wanneer de lichaamslengte (snel) toeneemt, groeien de botten sneller dan de spieren en de pezen. Hierdoor neemt de lenigheid van nature sterk af en is er extra aandacht nodig om de lenigheid – en dus ook het optimale **bewegingsbereik** – te **behouden**. Een **evenwichtige** en **symmetrische** ontwikkeling van de lenigheid in het volledige lichaam is belangrijk.



3.3. CARDIO

Vanaf deze fase neemt het belang van uithoudingstraining sterk toe, aangezien de intensiteit van de vaardigheden en oefeningen toeneemt. Sporters hebben voldoende uithouding nodig om:

- o Trainingen met voldoende kwaliteit uit te voeren
 - o Wedstrijdoefeningen probleemloos uit te voeren
 - o Voldoende snel te recupereren
-
- In de algemene voorbereiding wordt er vooral op **aerobe basisuithouding** (lage intensiteit) getraind. De sporter hoeft **niet langer dan 20'** aan een stuk te lopen, zwemmen, fietsen, skeeleren om voldoende basisuithouding te ontwikkelen.
 - Na een aantal weken kan er **steeds meer op de anaerobe uithouding getraind worden**. Dit kan het best onder de vorm van intervaltrainingen via lopen, zwemmen, fietsen of circuittraining. Zorg voor oefeningen die zowel het onder- als het bovenlichaam trainen. De oefeningen en werk-rustverhouding variëren afhankelijk van discipline, leeftijd en periode in het seizoen.
 - Het is belangrijk om alle spiergroepen aan te spreken tijdens de fysieke training.
 - Tijdens de wedstrijdperiode wordt er minder tijd gespendeerd aan algemene conditietraining. De reeds aanwezige conditie onderhouden blijft belangrijk.

3.4. SNELHEID

Ontwikkel verder de snelheid van de sporters door gebruik te maken van oefeningen die focussen op wendbaarheid, beweeglijkheid en veranderen van richting. Vergeet niet dat kracht een belangrijke voorwaarde is voor snelheid, wat ook nauw samenhangt met explosiviteit. Bijvoorbeeld aan de toestellen sprong en grond of in de discipline Tumbling wordt krachttraining voornamelijk gebruikt om explosiever te zijn in de uitvoering van elementen.



3.5. COORDINATIE

Sporters zijn aan het eind van deze periode in staat om:

- Complexe vaardigheden uit te voeren
- Coördinatieve patronen onder tijdsdruk te leren uitvoeren

3.6. EVENWICHT

Evenwicht wordt van kleins af aan ingeoeffend en komt overal in terug. Het is in elke gymnastiekdiscipline een zeer belangrijke fysieke eigenschap, des te meer nu de vaardigheden steeds complexer worden.

Tijdens de groeisput krijgt het lichaam te maken met een negatieve verhouding tussen de groei van het lichaam en de beschikbare musculatuur. Hierdoor wordt het moeilijker om de juiste controle en sturing van het lichaam te behouden. Als gevolg hiervan is tijdens de groeisput het evenwicht, of het constant en snel herstellen van evenwichtsverlies, een moeilijkere opdracht.

Het is daarom belangrijk om (dynamische) evenwichtsoefeningen (in verschillende lichaamsposities) uit te voeren in variabele omstandigheden. Zo wordt het proprioceptieve systeem van het lichaam geprikkeld. Het stelt de sporter in staat om obstakels te vermijden, valpartijen te dempen en op wankel oppervlakken het evenwicht te bewaren. Het lichaam reageert proactief op evenwichtsverlies.





3.7. BLESSUREPREVENTIE

Blessurepreventie wordt steeds belangrijker naargelang de intensiteit en het volume van de training toenemen. Daarom is het heel belangrijk dat **preventieoefeningen** een **standaardonderdeel van de trainingsplanning** vormen. Het belang van deze oefeningen moet dan ook aan de sporters uitgelegd worden. Op die manier zullen ze zelf meer gemotiveerd zijn om de preventieve oefeningen correct uit te voeren.

Net als in de voorgaande fase, Gerichte training, kunnen ook in deze fase bepaalde sporters volop aan hun groeisput bezig zijn. Tijdens deze **groeisput daalt de belastbaarheid van de sporter** en hebben ze dus een verhoogde blessuregevoeligheid. Zowel de sporter als de trainer moet zich daarvan bewust zijn. Door de **veranderingen in lichaamslengte op te volgen**, kan de groeisput in kaart gebracht worden. Eventueel kan ook de schoenmaat bijgehouden worden, gezien handen en voeten eerder starten met groeien en de groeisnelheid ook eerder vertraagt tegenover de rest van lichaam.

Met deze info kan op het juiste moment tijdens de groeisput het trainingsprogramma aangepast worden om blessures te vermijden. Enerzijds is het nuttig om de belasting te beperken, anderzijds wil je ook de belastbaarheid verhogen.

- De **impact verlagen** kan het best door tijdelijk meer op zachte ondergrond (valkuil, mat, trampotrack, trampoline ...) te trainen.
- De **belastbaarheid verhogen** doe je door
 - o De sporters gecontroleerd belasting te laten ondergaan: eenvoudige elementen met impact, drop jumps, correct uitgevoerde plyometrische oefeningen.
 - o Krachttraining: bijvoorbeeld squatten met lichte gewichten om de beenspieren sterker te maken in de landingsbeweging.



4. MENTALE TRAINING

Denkstijl

- Probeer als trainer te stimuleren dat ze hun eigen mening formuleren en zelfstandig denken en zich durven te uiten.
- Denk niet in hun plaats, luister naar hun verhaal, niet naar jouw eigen projectie.
- Negeer ongewenst gedrag zeker 50% van de tijd, bekrachtig positief gedrag en straf enkel in uitzonderlijke omstandigheden. Heb geduld en geef je grens herhaaldelijk aan. Maak afspraken met hen rond hoe je ongewenste gedrag zult aanpakken en volg dat op.
- Als je straft, zorg dan dat de situatie een straf waard is, straf eenmalig met effect en duid duidelijk het hoe en waarom van de sanctie.

Motivatie

- Zorg dat je weet hoe het zit met de plezierbeleving van je sporters. Die moet voldoende groot blijven om voldoende de motivatie te voeden. Genieten van je sport is de voorwaarde om door te gaan en kwaliteit te leveren. Houd dit in het oog!
- Zit maandelijks of tweemaandelijks formeel samen om de doelen te bespreken.
- Laat voelen dat je sporter meer is dan een prestatiemachine, dat het algemeen welbevinden van de jonge persoon voor jou van belang is (met het oog op de ontwikkeling van de identiteit).
- Durf gerust vaak een-op-eenfeedback te geven over goed/gewenst en slecht/ongewenst gedrag (slecht gedrag beter niet in groep benoemen, want dat is sociale afgang. Bij goed gedrag ook opletten of ze dat niet gênant vinden op deze gevoelige leeftijd).



- Indien het over gewenst groepsgedrag gaat, kan je dat wel bekrachtigen voor de hele groep, maar zorg dat je je aandacht over verschillende sporters spreidt en niet steeds dezelfde persoon als voorbeeld neemt en meer algemeen spreekt.
- Laat ruimte voor inspraak, ideeën en aanvullingen door de sporter.

Concentratie, aandacht & focus

- Help de sporter om te werken met focus-cues per element 'ik & mijn taak': 'strek', 'duw', 'hoog'. Gebruik dus korte en krachtige woordjes die snel in het hoofd verwerkt kunnen worden, en die exact het kernpunt van de beweging benoemen.



- Spreek één woord af om de sporter erop te wijzen dat de concentratie weg lijkt te zijn om hem te helpen bewuster concentratie terug te nemen.
- Vermijd overinstructie, voel aan wanneer instructies voldoende zijn, vermijd veelvuldig herhalen.
- Stel open vragen over hun beslommeringen en stimuleer om daarvoor oplossingen te zoeken.

Spanningsmanagement

- Zoek welke spanningsmanagementtechniek het best bij de sporter past: mindfulness, yoga, relaxatieoefeningen, zelfspraak of peptalkoefeningen, sterktelijsten ...
- Bepaal met de sporter een mentale wedstrijdroutine, naast de fysieke voorbereidingsroutine.
- Help de sporter in het herkennen van zijn ideale spanningsniveau, zodat hij dat bewust herkent.



Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen

- Leg als trainer de focus op de kwaliteiten van de sporter, breder dan de sportspecifieke kwaliteiten.
- Laat de sporter af en toe eens ventileren zonder meteen oplossingen aan te bieden.
- Benoem expliciet de sterke kanten, zowel van de persoon als van de sporter.
- Leer de sporters zichzelf te evalueren en bij te sturen waar nodig. Door dit leerproces leren ze hun zwaktes en sterktes nog beter kennen. Moedig de sporter aan om zijn sterktes hardop te durven benoemen voor jou.

Inbeelding & visualisatie

- Visualiseer de elementen apart en de volledige wedstrijd oefeningen.
- Zoek een ingebeelde 'rustige plek' of gebruik een oppeppend beeld.
- Gebruik herinbeelding van succesvolle oefeningen, uitvoeringen, wedstrijden.
- Gebruik visualisatie en inbeelding als helingstechniek. Blijf in periodes van kwetsuren mentaal je sport oefenen.



5. SPORTSPECIEKE TRAINING

In de fase Doorgedreven training leren de sporters vaardigheden ter voorbereiding van wedstrijddeelname in de senioren categorie van hun discipline. Net als in de voorgaande fase, Gerichte training, kunnen ook in deze fase bepaalde sporters volop aan hun groeispurt bezig zijn. Tijdens deze groeispurt hebben sporters een verhoogde blessuregevoeligheid. Daarom is het belangrijk bij het leren van deze gevorderde oefeningen de verhouding tussen 'zacht trainen' en 'hard trainen' aan te passen aan de ontwikkeling van de sporter. Met 'hard trainen' wordt het trainen in wedstrijdopstelling bedoeld. Tijdens 'zacht trainen' wordt de impact op het lichaam verminderd door af te wijken van de wedstrijd situatie door bijvoorbeeld op een trampoline te oefenen i.p.v. op een tumblingbaan, landingen in een valkuil te doen i.p.v. op een landingsmat ...

Trainers, ouders en sporters moeten geduld tonen wanneer vlug groeiende sporters een vermindering in trainingscapaciteit en vaardigheid vertonen. Door de plotse verandering in lengte van ledematen en lichaamsverhouding kunnen algemene en specifieke vaardigheden tijdelijk verminderen. Het kan zijn dat basisvaardigheden en -technieken opnieuw meer focus vereisen om die veranderingen op te vangen.





5.1. VAARDIGHEDEN

De algemene voorbereiding start met het herhalen en verfijnen van basiselementen en reeds gekende elementen. Dit worden 'routine-elementen'.

In de specifieke voorbereiding wordt dit aangevuld met het trainen van **nieuwe elementen en skills**. Als de trainer de sporter informeert over onderliggende bewegingsprincipes tijdens het aanleren van nieuwe elementen of skills, verhoogt het inzicht van de sporter in de beweging. Dit kan een positief effect hebben op het (tempo van het) aanleerproces en de uiteindelijke uitvoering. Ook de eerste stappen in het aanleerproces van de meest complexe elementen start in de fase Doorgedreven training. Op die manier neemt het aantal vaardigheden die de sporter beheerst toe en kan de moeilijkheid van een (wedstrijd)oefening stijgen.

Aan het einde van de specifieke voorbereiding wordt geëvolueerd naar **langere beurten, meer combinaties en deel oefeningen**.

Tijdens de wedstrijdperiode komen **volledige wedstrijd oefeningen, proeven en reeksen** aan bod. De weken voorafgaand aan de **voorbereidende wedstrijden** moeten wedstrijd oefeningen nog niet te vaak herhaald worden. Het is belangrijk om veilig en met voldoende vertrouwen naar de wedstrijd te gaan, maar de oefeningen of proeven moeten in deze fase nog niet stabiel zijn. De tijd die je minder spendeert aan wedstrijd oefeningen, kan dienen voor het verfijnen van technieken, het corrigeren van fouten en het aanleren van nieuwe elementen of skills. De wedstrijden liggen vaak gespreid over een langere periode. Als de sporters tijdens de voorbereidende wedstrijden al op hun top en volledig stabiel zijn, is het moeilijk om dat niveau continu aan te houden. Bovendien is dat eentonig en blijft er weinig ruimte over om progressie te boeken tijdens de wedstrijdperiode.

Communiceer deze opbouwende aanpak duidelijk aan de sporters door specifieke doelen vast te leggen binnen hun mogelijkheden.



5.2. EXPRESSIE EN RITME

Het ritme in (deel)bewegingen moet worden benadrukt: loopritme, ritme in een opeenvolging van elementen, ritme in eenzelfde element ...

Sporters leren emoties en persoonlijkheid te leggen in bewegingen. Zo ontwikkelen ze hun persoonlijke creativiteit en expressie.

In bepaalde disciplines is het een grote meerwaarde om ballettraining, expressie en choreografie te integreren in de trainingstijd.



6. TRAININGSCONTEXT

Trainingssetting:

- Een positieve en stimulerende trainingsomgeving
- Een veilig sportklimaat waar ruimte is voor open communicatie
- Autonomie: Ontwikkelen verantwoordelijkheid over trainingsproces
- Uitdagende setting met de nodige structuur en afbakening
- Flexibele trainingsaanpak die individuele verschillen in mate van maturiteit in overweging neemt
- Planmatige aanpak van het sportseizoen met duidelijke periodisering
- Juiste trainingsopbouw waarbij eerst de fysieke voorwaarden voldaan zijn alvorens de technische elementen of skills worden aangeleerd

Performance-setting:

- De verwachting is dat de performance steeds stabiel en kwalitatiever wordt in de loop van de fase.
- Autonomie: De input van de trainer is essentieel, maar de sporter wordt mee verantwoordelijk voor de beslissingen die wedstrijden kunnen beïnvloeden.
- De competitie wordt belangrijker, met de focus op het bereiken van regelmaat en kwaliteit, en op het leren omgaan met de fysieke en mentale uitdagingen van wedstrijden.
- De sporters moeten hun eigen sterktes en zwaktes begrijpen. De oefeningen moeten zo samengesteld worden dat de sterktes benadrukt worden en de zwaktes beperkt zijn.
- Bij deelname aan internationale competities ligt de focus op het leren deelnemen onder internationale reglementering, het kennismaken met andere culturen en het leren omgaan met de fysieke en mentale druk van het reizen, de trainingen en de wedstrijden.



6.1. TRAININGSOMVANG

Aantal trainingsweken per jaar: 40 tot 47

Het aantal trainingsuren is belangrijk, maar hoe de trainingen worden ingevuld, is nog belangrijker. Er moet aandacht zijn voor een complete opleiding van de sporters. Niet enkel discipline- of toestelspecifieke vaardigheden zijn belangrijk, ook fysieke ontwikkeling, houdingsscholing, coördinatie training, preventie training, choreo, ballet ... moeten voldoende aan bod komen.

6.2. GEZOND SPORTEN

Gezond sporten betekent meer dan blessurevrij sporten en is belangrijk voor elke sporter op elke leeftijd en op elk niveau. Op een **gezonde en ethisch verantwoorde manier** aan de slag gaan, zorgt voor een veilige en aangename omgeving waar iedereen plezier en succes kan beleven.

Enkele belangrijke aandachtspunten in deze fase:

- **Gezonde voeding:** Gezonde voeding en sporten gaan hand in hand. De voedingsdriehoek geldt hier als basis. Hoofdmaaltijden nooit overslaan en veel water drinken zijn belangrijk. Voor kinderen en jongeren in de groeispurt is het noodzakelijk om voldoende eiwitten, calcium, vitamine D en ijzer in te nemen. Het aanleren van goede voedingsgewoonten is tijdens de groeispurt cruciaal, zodat in de latere sportcarrière de basisvoedingsprincipes een automatisme zijn en verkeerde gewoonten niet bijgestuurd hoeven te worden.
- **Het belang van slaap:** Hoe meer doorgedreven er getraind wordt, hoe hoger de belasting is voor de sporter. Daarom is het belangrijk de belastbaarheid van de sporter zo hoog mogelijk te brengen. Voldoende slaap om het lichaam te laten herstellen en oververmoeidheid te vermijden, is hierbij essentieel.
- **Effect van emotionele ontwikkeling op belastbaarheid:** De puberteit gaat vaak gepaard met (lichte) prikkelbaarheid en emotionele schommelingen. Deze kunnen



zowel een positief als een negatief effect hebben op de belastbaarheid van de sporter. Waakzaamheid van de trainer hiervoor is noodzakelijk, zodat de belasting van de training aangepast kan worden waar nodig.

Gezien het grote aantal trainingsuren, zijn volgende zaken aangewezen:

- Screening naar eventueel onevenwicht in kracht en lenigheid. Dit zal blessures helpen voorkomen/verminderen.
- Aandachtig zijn voor de maximale groeispuurt: driemaandelijke opvolging van lengte (en eventueel zithoogte, armbreedte en gewicht). Afhankelijk van het trainingsniveau kan dit regelmatig opgevolgd worden.
- Jaarlijkse medische controle van de algemene gezondheid (bloedanalyse/tandheelkundig onderzoek), aangevuld met sportspecifieke lichaamsscreening. Bij vrouwelijke sporters die menstrueren, moet het ijzergehalte gecontroleerd worden. Halfjaarlijks kan eventueel een opvolgingsscreening ingepland worden.

6.3. SOCIAAL ASPECT

- De input van de trainer is essentieel, maar de sporter wordt mee verantwoordelijk voor de vele beslissingen die trainingen en wedstrijden kunnen beïnvloeden.
- De trainer leert de sporter via technische en tactische scholing steeds beter doordachte beslissingen te maken. De sporters leren leiding en verantwoordelijkheid te nemen. Dit komt bijvoorbeeld aan bod door een 'kapitein' van de ploeg of een teamverantwoordelijke aan te duiden.





- De trainer heeft tijdens deze fase extra aandacht voor de emotionele en sociale impact van de groeispurt op de sporter. De methode van coaching wordt aangepast om op een correcte wijze de impact van de veranderingen van antwoord te dienen. Het is cruciaal dat de sporter zich altijd gesteund voelt.
- De sporters ervaren vaak groepsdruk en hebben een sterke drang om ergens bij te horen. Normen, waarden en attitudes van de trainingsgroep moeten daarom in de juiste richting gestuurd worden door de trainer en correct opgevolgd worden.
- Als trainer juich je de juiste balans tussen sport, privé en andere interesses toe. De trainer toont interesse in alle aspecten.
- Evaluaties moeten op een positieve manier gebracht worden. Positieve bekrachtiging is onontbeerlijk.

6.4. PLANNEN EN PERIODISEREN

veranderen In de fase Doorgedreven training neemt het belang van wedstrijden toe, met de **focus op het leren deelnemen aan wedstrijden**, nog niet op het presteren. Daarom is het aangewezen te werken met een **optimale periodisering** met het oog op wedstrijddeelnames, met het leerproces als doel: Hoe moet je je voorbereiden? Hoe verloopt de deelname? Hoe ga je om met het toenemende belang van wedstrijden?

Vanaf deze fase is het nuttig om een onderscheid te maken tussen voorbereidende wedstrijden en wedstrijden waar je naartoe piekt, niet enkel sportspecifiek, maar ook fysiek en mentaal. Op die manier ondervinden sporters hoe een planmatige wedstrijdvoorbereiding in elkaar zit.

Bij voorbereidende wedstrijden kunnen **doelen** in het kader van **progressie** vooropgesteld worden, zoals een nieuw element turnen op wedstrijd of een oefening uitvoeren zonder grote fouten. Aan de piekwedstrijd kan een **prestatiedoel** gekoppeld worden. Deze prestatiedoelen moeten individueel zijn en mogen dus niet gelinkt zijn aan de ranking of vergelijkend zijn met andere sporters zoals een podiumplaats.



Op MICRONIVEAU kan je in de weekplanning vanaf deze fase grote verschillen zien tussen de verschillende periodes in het seizoen. In het begin van het seizoen tijdens de algemene voorbereiding zal een groot deel van de tijd aan de ontwikkeling van fysieke (basis)eigenschappen besteed worden. Op dat moment zal de sportspecifieke training vooral het hernemen en verfijnen van de basistechnieken zijn. Tijdens de wedstrijdperiode zal een groot deel van de trainingstijd gespendeerd worden aan oefenen in wedstrijdsituatie.

In de fase Doorgedreven training neemt de fysiologische belasting (de hoeveelheid energie en kracht die de elementen of skills vergen) van de getrainde vaardigheden sterk toe en dus ook het belang van recuperatie. Hier moet rekening mee gehouden worden bij de trainingsindeling en de weekplanning. Op **weekbasis** is het nuttig om af te wisselen tussen zware, matige en lichte trainingsdagen.



Aantal trainingsdagen per week	INTENSITEIT PER TRAININGSDAG			Aantal rustdagen per week
	Zwaar	Matig	Licht	
6 dagen	2	3	1	1 dag
5 dagen	2	2	1	2 dagen
4 dagen	2	1	1	3 dagen
3 dagen	2	1		4 dagen
2 dagen	1	1		5 dagen

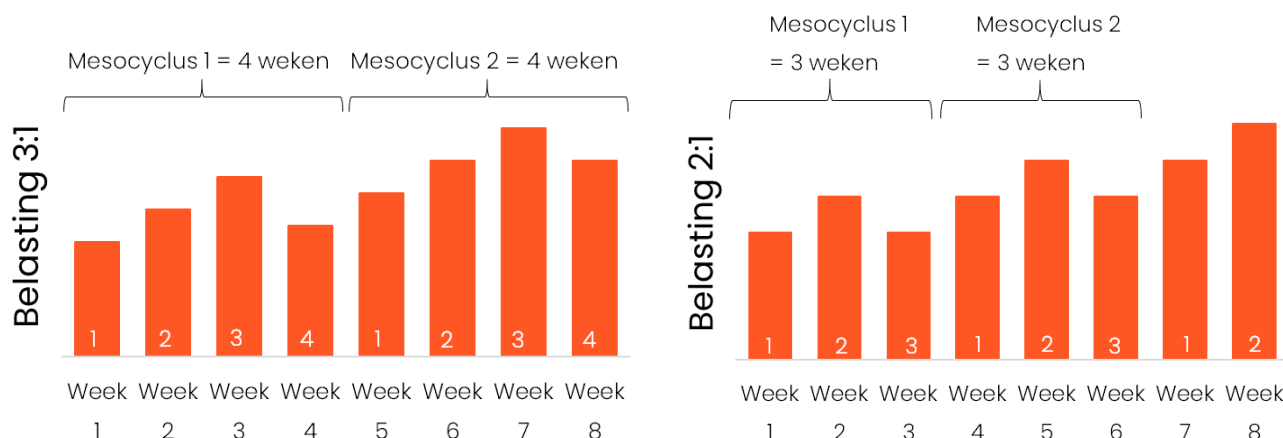
Figuur 3. Voorbeeld voor de verdeling van zware, matige en lichte dagen op basis van het aantal trainingsdagen per week.



Binnen een training moet je kiezen welke combinaties je maakt. Ligt je focus op dat moment op het sportspecifieke, dan wil je dat je sporters fris zijn voor dit onderdeel en geef je die training geen te zware belasting of doe je de krachttraining na de sportspecifieke training. Ligt de focus op het verbeteren van hun fysieke eigenschappen, dan doe je de kracht-, uithoudings- of snelheidstraining beter in het begin, zodat de sporters die op een heel kwalitatieve manier kunnen afwerken. Het gevolg is dat de kwaliteit van je sportspecifieke training door de vermoeidheid iets lager zal liggen. Houd er ook rekening mee dat de training van

de dag ervoor een effect kan hebben op de fitheid van de sporters.

Op **MESONIVEAU** wordt de intensiteit binnen een periode van 4 tot 8 weken opgebouwd. Dit geldt zowel voor hoe zwaar de trainingen zijn (fysiologische belasting) als hoeveel kracht er op het lichaam komt bij afzetten en landingen (biomechanische impact). Dit doe je bij voorkeur in een 2:1 of 3:1 periodisering: 2 of 3 weken opbouwen, gevolgd door één relatief rustigere week om het lichaam de kans te geven zowel fysiologisch, anatomisch als mentaal te recupereren en zo het risico op overtraining en overbelasting te verminderen.



Figuur 4. In de linkerfiguur zie je twee mesocycli van 4 weken met een 3:1 verhouding: 3 weken opbouwen, een week wat rustiger. Op de rechterfiguur zie je 2 mesocycli van 3 weken met een 2:1 verhouding. Beide mesocycli kunnen ook samen genomen worden als een mesocycli van 6 weken met twee kleinere delen. De mesocycli hoeven niet het hele jaar door dezelfde duur te hebben. Dit kan variëren afhankelijk van de periode van het jaarplan. Zeker in de wedstrijdperiode is het vaak niet mogelijk om de 3:1 of 2:1-structuur te volgen. Probeer dan vooral het idee erachter te respecteren en de gymnasten af en toe een rustigere week te gunnen.

MACRONIVEAU Vanaf deze leeftijd heb je een volwaardige opbouw met periodisering van kracht (meer info bij het onderdeel kracht van de fysieke training) en uithouding (meer info bij het onderdeel cardio van de fysieke training). De intensiteit van de fysieke training neemt in de loop van het seizoen toe tot in de wedstrijdperiode. Kort voor de piekwedstrijden bouw je de intensiteit af, vooral door minder kracht en conditieprikkelers te geven. Hierdoor vermindert de opgebouwde vermoeidheid, terwijl de fitheid min of meer stabiel blijft. De sporter komt frisser aan de wedstrijd en kan beter presteren. Zorg ook voor een aantal rustweken verspreid over het volledige seizoen, bijvoorbeeld in een vakantie of na een piekwedstrijd.



6.5. ACTIVITEITEN NAAST DE TRAINING

Trainingen vergen de meeste tijd van de sportbeoefening. Daarnaast is het aangewezen dat de sporter nog andere (fysieke) activiteiten doet die zijn (sport)beleving en ontwikkeling stimuleren.

- Mogelijke activiteiten tijdens de fase Doorgedreven training zijn:
- Wedstrijden (provinciaal, Vlaams, nationaal ...)
- Regionale trainingen
- Cluboverschrijdende evenementen
- Speciale optredens en demo's (club, provinciaal en nationaal)
- Internationale competities
- Selectietesten (in het kader van topsport)



7. ROL VAN DE ...

Iedereen die betrokken is bij het trainingsproces moet de sporter centraal stellen en heeft daarom een ondersteunende rol. Dit kan pas tot stand komen wanneer er een goede samenwerking is tussen trainers, ouders, club, federatie, vrijwilligers, dokter, kine ...

... TRAINER

Trainersdiploma:

- Wedstrijd: Trainer C of B
- Topsport Trainer A

Kenmerken:

- Stimulerend
- Open en eerlijke communicatie
- Ruimte voor inbreng van de sporter
- Sterke methodische kennis
- Kennis van jurering en reglementen
- Procesgericht

Aandachtspunten:

- Verfijning technische vaardigheden
- Geïndividualiseerde trainingsplanning met grote variatie in belasting
- Gelegenheden voorzien voor de sporters om een positief zelfbeeld te ontwikkelen, een goed gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen.
- Het intrinsiek leren stimuleren via vormen van indirect leren en de focus op het resultaat van de beweging leggen.
- Tijd voorzien voor sociale interactie
- Correcte balans tussen training-school-vrije tijd



... CLUB

Taakomschrijving:

De verschillende actoren binnen de club (trainers, sporters, vrijwilligers, ouders, partners ...) ondersteunen en faciliteren om samen de missie van de club te realiseren, waar de sporter in de best mogelijke omstandigheden kan sporten, aangepast aan zijn noden, wensen en mogelijkheden. Het bestuur is de verbindende factor tussen de verschillende actoren.

Aandachtspunten:

- Concreet financieel actieplan voor werking wedstrijdgroep(en)
 - Voor elke aangeboden wedstrijddiscipline is er minstens één hoofdtrainer (min. Trainer C) en een coördinator. Deze functies kunnen eventueel door dezelfde persoon uitgevoerd worden.
 - (interne) opleidingsmogelijkheden voor trainers en juryleden faciliteren.
 - De club heeft een vast opleidingstraject voor talentvolle sporters dat – indien van toepassing – disciplineoverschrijdend wordt toegepast.
 - Er is een veilige opbouw met een lage belasting voor het lichaam van de sporter mogelijk (aanwezigheid van valkuilsituatie, crashmatten en gordels), alsook is de wedstrijdopstelling mogelijk voor alle wedstrijddisciplines die de club aanbiedt.
 - Voldoende trainingsuren faciliteren tijdens schoolweken en extra trainingsmogelijkheden tijdens vakanties zijn wenselijk (met respect voor voldoende rust, richtlijn 9 weken).
 - Waken over de verhouding sporters/trainers (richtlijn 8 sporters/teams/formaties per trainer).
 - Stimuleren van overlegmomenten tussen ouders en trainers op grond van opvolging ontwikkeling sporters.
 - Gezond en ethisch sportklimaat creëren waarin trainers en bestuur de gedrags- en ethische code ondertekenen en een aanspreekpunt Integriteit is aangesteld.
-



... OUDER

Aandachtspunten:

- Verwachtingen over de sportbeleving en sportprestaties van de jongeren moeten goed afgestemd worden met de sporter, trainers, club én ouders, zodat iedereen hetzelfde doel voor ogen heeft.
 - Emotionele ondersteuning: Op sporttechnisch vlak moet de ouder vertrouwen op de kennis en ervaring van de trainer. Maar om de jongeren emotioneel te ondersteunen en te motiveren, ook als het even moeilijker gaat, zijn de ouders essentieel. Deze steun is noodzakelijk opdat jongeren zich maximaal kunnen ontplooien. Ook al neemt de sporter steeds meer verantwoordelijkheid op zich, toch moet hij steeds terecht kunnen bij zijn ouders voor bijvoorbeeld een 'positief zetje' of goede raad.
 - Ouders kunnen een rol als vrijwilliger in de club op zich nemen.
 - Logistieke ondersteuning: Ouders zorgen voor vervoer van en naar trainingen, wedstrijden en andere activiteiten. Ze betalen eveneens trainings- en wedstrijdskosten, trainingsbenodigdheden en andere kosten (bv. kinesist).
 - Balans: De sportbeoefening staat op de eerste plaats als buitenschoolse activiteit, maar ouders zien er mee op toe dat er toch een gezond 'evenwicht' is tussen school, sport en andere activiteiten met familie en vrienden.
-



8.AANBOD GYM FED

Programma's:

- Sporttechnische programma's per discipline
- Coach@Home, een online inspiratietool voor Gymfed-trainers

Opleidingen:

- Trainersopleiding: Trainer C, B en A per discipline
- Bijscholing: Kaderweekend, technische clinics ...

Activiteiten:

- Wedstrijden in verschillende disciplines en niveaus
- Internationale toernooien

Topsportwerking:

- Gecentraliseerde topsportstructuur Toestelturnen meisjes en jongens
- Topsportschool Acro